



保健だより



令和元年12月20日
五所川原農林高等学校
保健室

長かった2学期も今日が最終日、楽しい冬休みが始まりますね。冬休みにはクリスマス、大晦日、お正月と楽しいイベントがあります。講習や部活動、アルバイトや自動車学校等で忙しい人も多いことでしょう。寒さも厳しくなり、さまざまな感染症が流行する時期でもあります。休みだからと油断せず体調管理をしっかりとし、元気に楽しく有意義に過ごして、3学期始業式の日には元気な姿を見せてくださいね。みなさん、良いお年を！



誘惑の多い冬休み… はっきり NO! とと言える強い心を持とう!

- ★未成年者の飲酒・喫煙は法律で禁じられています。飲酒・喫煙は20歳になってから。勧められてもきっぱりと断る勇氣を持とう!
- ★薬物は、たった1回の使用でも“乱用”になります。たった1回の使用があなたの人生を壊してしまうことになります。
- ★夜間の外出は控えましょう。危険なのはもちろん、**未成年者は21時以降は深夜徘徊**として、**警察の「補導」対象**となります。
- ★SNSの使い方にも要注意!



法律で禁止されていることには意味があります!

お酒に NO

未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

タバコに NO

タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。

人に誘われたら? NO

はっきり断るのが大事です! 自分の健康は自分で守りましょう。

上手に使う「PNP法」

友だちや親戚の人から、飲酒・喫煙に誘われた! 悪いことだとわかっているから、断りたい。でも、嫌な気持ちにさせたくない…何を言えばいい? オススメは「PNP法」です。ポジティブ(積極的)な言葉でネガティブ(消極的)な言葉を挟むので「サンドイッチ法」とも言います。

「お酒を飲まない?」と誘われたら

一回どう? 誘ってくれてありがとう P

でも、からだに良くないから飲まない決めてるんだ N

20歳になったら一緒に飲もうね P

断りたい、でも相手を傷つけない、そんなときに使ってみてください。

保健室からのお知らせ

長い休みは、必要な治療や検査を受けるチャンスです!

まだむし歯の治療に行っていない人は、家の人と相談して治療を始めましょう。学校歯科医の木村先生は「**むし歯は病気の一つ。出来たら治療が必要。全国的にむし歯は治療して当たり前になっている**」「**むし歯の治療は自分の将来の健康のため!**」と話しています。3年生は就職・進学前の今、時間があるうちに、1・2年生は春の健康診断の前にぜひ治療に行ってください。むし歯は放置しても治ることはありませんよ。他にも、

- 授業を受けていて**黒板の字が見えづら**いと感じる人
→メガネ屋ではなく**眼科**で視力矯正について相談・検査を!
- 春の健康診断の結果、精密検査が必要**と言われた人で、まだ保健室に結果が提出されていない人には、受診を勧める通知を再度配付します。家の人と相談し、必ず受けてください。
- 体調がすぐれない人、不調がある人も受診**しましょう

自分の体のメンテナンスをしっかりとしてください!